



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Profilaktiskās
vēža pārbaudes kungiem
pēc 50. **Kas Tev jāzina?**



Prostatas un zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes vīriešiem

Šis ir informatīvs materiāls par valsts apmaksātām prostatas un zarnu vēža profilaktiskajām pārbaudēm jeb skrīningu vīriešiem, kurā uzzināsi:

- ✓ Kas ir vēža skrīnings?
- ✓ Kāpēc svarīgi veikt vēža skrīningu?
- ✓ Kā var saņemt valsts apmaksātu vēža skrīningu?
- ✓ Kā rīkoties pēc rezultātu saņemšanas?
- ✓ Kā var pasargāt sevi no saslimšanas ar vēzi?
- ✓ Papildu informāciju.

Materiālā iekļauti vīriešu pieredzes stāsti par šo pārbaudi veikšanu un tie, iespējams, iedrošinās arī Tevi spert soli pretim rūpēm par savu veselību.

Rūpes par veselību ir kā automašīnas dzinēja uzturēšana labā stāvoklī – ja rūpējamies par to, tas kalpos mums labi un ilgi. Bet, ja ignorējam mazas problēmas, tās var izplatīties nekontrolētā ātrumā. Tā rezultātā būs nepieciešami daudz lielāki un nopietnāki ieguldījumi gan veselības, gan automašīnas uzlabošanā.

Mēs, vīrieši, bieži esam slēpušies aiz sava spēka un neatkarības, bet veselība ir tas, kas patiesībā mums ļauj turpināt darīt to, ko mīlam.



Kas ir vēža skrīnings?

Vēža skrīnings ir valsts organizētas un apmaksātas pārbaudes, kas palīdz atklāt pirmsvēža stāvokļus vai slimības agrīnās stadijās. **Pārbaudes jāveic arī tad, ja Tu jūties vesels un Tev nav nekādu sūdzību vai slimību radīto simptomu.**



Kādas pārbaudes ir pieejamas vīriešiem Latvijā?

Latvijā vīriešiem noteiktā vecumā ir iespēja veikt divus valsts apmaksātus vēža skrīningus:



ZARNU VĒŽA SKRĪNINGS: tas ir slēpto asiņu tests fēcēs, ko nosaka reizi divos gados visiem cilvēkiem no 50 līdz 74 gadu vecumam.



PROSTATAS VĒŽA SKRĪNINGS: tā ir pārbaude, kas ietver prostatas specifiskā antigēna (PSA) noteikšanu asinīs. Pārbaude tiek veikta vienu reizi divos gados visiem vīriešiem vecumā no 50-75 gadiem un vīriešiem no 45 gadu vecuma, ja ģimenē asinsradniekam ir konstatēts prostatas vēzis.

Kādi ir šo pārbažu ieguvumi?

Veicot šīs pārbaudes, Tu regulāri pārbaudi savu veselības stāvokli un laikus vari atklāt nevēlamas izmaiņas. Ja tādas tiks atklātas, tad Tu tiks nosūtīts papildu izmeklējumu veikšanai, lai precīzi noskaidrotu izmaiņu iemeslu. Tas sniegs Tev iespēju uzsākt savlaicīgu ārstēšanu, kas var uzlabot ārstēšanas rezultātus un Tavu dzīves kvalitāti. Tāpēc nav jābaidās veikt šīs pārbaudes – tās var sniegt mieru, pārliecību un nodrošināt labākus veselības rezultātus ilgtermiņā. Veicot skrīningu, Tu rīkojies atbildīgi gan pret sevi, gan savu ģimeni. Daudzi atzīst, ka pēc pārbažu veikšanas jūtas atviegloti un ieguva sirdsmieru. Stāšanās pretī “bailēm no nezināmā” – ir bijusi tā vērtā: ir laba sajūta uzzināt, ka ar Tevi viss ir kārtībā. Jo spēks nav turēties pretī nezināmajam, bet gan ieskatīties tam acīs!

Kāpēc ir svarīgi veikt vēža skrīningu?

Prostatas vēzis un zarnu vēzis agrīnās slimības stadijās cilvēkam visbiežāk neizraisa nekādas sūdzības vai simptomus, tāpēc bieži vien tās nevar laikus atklāt.

Laba pašsajūta un sūdzību neesamība neliecina par to, ka esi pilnībā vesels. Veselīgs dzīvesveids un laba fiziskā forma neatceļ vajadzību regulāri pārbaudīt savu veselību.

Ir svarīgi saprast, ka neviens nav pasargāts no vēža. Veselīgs dzīvesveids samazina risku saslimt ar vēzi, bet to nevar novērst pilnībā. Precīzi nav zināms, kas izraisa vēzi. Vēzis attīstās, rodies ļaundabīgām izmaiņām šūnās. Ja izmaiņas ir notikušas, svarīgi tās atklāt pēc iespējas agrāk.

Formula ir ļoti vienkārša: jo ātrāk atklāj, jo vieglāk ārstēt, jo ilgāk dzīvo!



Kas ir prostatas vēzis?



Prostata jeb priekšdziedzeris ir tikai vīriešiem – tas ir valrieksta lieluma dziedzeris, kurš aptver urīnizvadkanālu un atrodas tieši zem urīnpūšļa pie taisnās zarnas. Prostatas vēzis ir ļaundabīga slimība, kas attīstās prostatas audos un tas ir biežākais ļaundabīgais audzējs vīriešiem Latvijā.



Iespēja saslimt ar prostatas audzēju dzīves laikā ir apmēram 30% vīriešu.

10% vīriešu atrod agresīvas vēža formas, kas ir pilnībā izārstējamas, ja tās atklāj agrīnā stadijā, kad nav sūdzību. Prostatas vēzis sākuma stadijās attīstās lēni un gandrīz bez simptomiem. Vislielākā uzmanība jāvelta vēža atklāšanai agrīnajās stadijās. Tas ļoti lielā mērā atkarīgs no pašu vīriešu attieksmes pret savu veselību.

Vīrietim novecojot, risks saslimt ar prostatas vēzi palielinās. Risks saslimt ar šo slimību pieaug arī, ja prostatas vēzis bijis tuvam asinsradniekam. Pēdējos 10 gados Latvijā ik gadu tiek atklāti vidēji 1100 jauni prostatas vēža gadījumi, trešā daļa tiek atklāti vēlīnās stadijās (3. un 4. stadija).

Kas ir prostatas vēža skrīnings?

Prostatas vēzis agrīnās slimības stadijās sūdzības var neradīt: Tu nejutīsi sāpes, diskomfortu, izmaiņas parastās analizēs (piemēram, pilnajā asins ainā) Tev neko precīzi var neuzrādīt. Lai uzzinātu, vai ar Tavu prostatas veselību viss ir kārtībā, ir jāveic specifiskas asins analīzes.

Latvijā reizi divos gados ir pieejams valsts apmaksāts skrīnings vecumā no:

- ✓ 45 līdz 50 gadiem, ja prostatas vēzis ir konstatēts asinsradniekam,
- ✓ 50 līdz 75 gadiem visiem vīriešiem.

Skrīnings ir asins analīzes, kurās nosaka prostatas specifiskā antigēna (PSA) līmeni. Paaugstināts PSA līmenis asinīs var norādīt uz prostatas vēzi.



Andris, 55 gadi:

"Esmu enerģisks tēvs saviem bērniem un aizrautīgs futbola spēlētājs, kura dzīvē notika negaidīts pavērsiens – man tika diagnosticēts prostatas vēzis. Esmu vienmēr aktīvi rūpējies par savu veselību, taču, tāpat kā daudzi vīrieši, es nekad nebiju izjutis nekādus prostatas vēža simptomus.

Par laimi, man vēzis tika atklāts prostatas vēža skrīninga laikā. Neraugoties uz sākotnējo šoku un bailēm, es rīkojos, konsultējoties ar savu urologu, lai izpētītu ārstēšanas iespējas. Pateicoties agrīnai atklāšanai, vēzis bija lokalizēts tikai prostatas dziedzerī, un tika veikta veiksmīga ārstēšana ar minimālām blakusparādībām.

Šodien es dzīvoju pilnvērtīgu dzīvi, un esmu pateicīgs par iespēju vērot, kā aug mani bērni, un par iespēju turpināt nodarboties ar savu aizraušanos futbola laukumā. Mana pieredze ir mācība, cik svarīgi ir regulāri veikt profilaktiskās pārbaudes, pat ja jūties vesels."

Kā es varu saņemt valsts apmaksātu prostatas vēža skrīningu?

Ja esi noteiktajā vecumā, jautā **savam ģimenes ārstam nosūtījumu analīžu nodošanai**. Prostatas vēža skrīninga veikšanai netiek nosūtīta uzaicinājuma vēstule.

Ja esi domājis par šīm analīzēm, galvenais – nešaubies un neatmet šo domu malā. Ieraksti plānotajā konkrētu dienu, nedēļu, kad šis jāpaveic! Vari to izdarīt kopā ar kādu draugu, vai sev tuvāko radnieku – uzsāciet jaunu tradīciju – "Reizi divos gados – es varu atrast šim laiku"!

Vispirms sazinies ar savu ģimenes ārstu un paskaidro, ka vēlies veikt šīs analīzes. Ja Tev tā šķiet vieglāk – vari jautāt nosūtījumu kārtējā vizītē pie ārsta.

Ārsts izsniegs nosūtījuma veidlapu asinsanalīzēm, kurā atzīmēs izmeklējumu – PSA – prostatas specifiskais antigēns. Ar šo veidlapu un personu apliecinošu dokumentu dodies uz tuvāko laboratoriju, kura veic valsts apmaksātus izmeklējumus.





Asins analīžu paraugs tiek ņemts no vēnas. Nav jāuztraucas – tas ir tikpat vienkārši, kā pie jebkuras citas asins analīzes, ko esi veicis iepriekš.

Vizīte pie ģimenes ārsta, asins parauga ņemšana un tā laboratoriskā izmeklēšana – viss tiek apmaksāts no valsts līdzekļiem.

Ja šķiet, ka Tu ērtāk justos, dodoties pie urologa – jautā analīžu nosūtījumu tieši viņam. Šajā gadījumā izmaksas par vizīti, analīzēm būs jāsedz no saviem līdzekļiem, ja Tev nav ģimenes ārsta nosūtījums urologa konsultācijai. Valsts apmaksā (Tev būs jāmaksā pacienta iemaksa) urologa konsultācija un analīzes ir tad, ja Tev ir ģimenes ārsta nosūtījums urologa konsultācijai. Urologus, kas sniedz valsts apmaksātas konsultācijas, meklē www.rindapiearsta.lv.

NEBAIDIES JAUTĀT NOSŪTĪJUMU! Ārsta pienākums ir rūpēties par savu pacientu veselību un atbalstīt tos iniciatīvas izrādīšanā par vēlmi rūpēties par savu veselību.



Kas jāievēro pirms asins analīžu nodošanas?

Pirms asins analīžu nodošanas nav nepieciešama īpaša sagatavošanās.

Pārbaudes rezultāti un kā es par tiem uzzināšu?

Saņemot nosūtījumu uz PSA noteikšanu, vienojies ar ģimenes ārstu par rezultātu saņemšanu un turpmāko rīcību.

Analīžu rezultātos būs norādīts, vai PSA līmenis ir normāls (tiek uzskatīts, ka tas ir līdz 4 nanogramiem uz mililitra jeb 4ng/ml) vai palielināts – virs 4 ng/ml.

Svarīgi saprast, ka ar vecumu dabīgi palielinās prostata un līdz ar to palielinās PSA līmenis asinīs. Ja esi vecāks par 60 gadiem, Tavā vecumā PSA līmenis virs 4 ng/ml var būt norma. Par analīžu rezultātu interpretāciju vienmēr konsultējies ar ārstu, kurš nosūtīja Tevi uz analīzēm!

Ārsts vislabāk izprot analīžu rezultātus un spēs sniegt skaidrojumu.



Kā rīkoties pēc pārbaudes?

Ja PSA rezultāts ir normas robežās, tad nākamā PSA analīze jāveic pēc diviem gadiem. Tomēr, ja šajā periodā jūti kādas izmaiņas veselības stāvoklī, tad nevilcinies konsultēties ar ārstu.

Ja asins analīžu rezultāti uzrādīs paaugstinātu PSA līmeni, ģimenes ārsts noformēs nosūtījumu urologa konsultācijai. Nosūtījumā tiek norādīts, ka vizīte nepieciešama pēc veiktā prostatas vēža skrīninga. Šādu pēckrīninga konsultāciju varēs saņemt ārpus kopējās pieraksta rindas un par to nav jāmaksā.

Paaugstināts PSA līmenis vēl nenožīmē diagnozi – vēzi! Tas var norādīt arī uz labdabīgu prostatas palielināšanos vai iekaisumu. Lai noskaidrotu iemeslus paaugstinātam PSA līmenim asinīs, nepieciešama urologa konsultācija.

ATCERIES!

Agrīni atklāts priekšdziedzera vēzis ir sekmīgi ārstējams. Ja tiek konstatēts, ka audzējs ir ar zemu attīstības risku, tad nepieciešama tikai aktīva novērošana un ārsta kontrole.

Ar ko man jārēķinās, veicot prostatas vēža skrīningu?

- Ir iespējams viltus pozitīvs rezultāts - tas nozīmē, ka PSA līmenis asinīs ir paaugstināts kāda cita iemesla dēļ, kas nav vēzis. Tas var radīt papildu pārbaudes un uztraukumu. Tāpēc vienmēr jāseko ārsta norādījumiem un jāveic papildu izmeklējumi, lai noskaidrotu, vai tas tiešām ir vēzis.
- Dažos gadījumos, ja ir aizdomas par saslimšanu – tas var radīt psiholoģisku satraukumu.
- Ja būs nepieciešami papildu izmeklējumi, tas var prasīt laiku un resursus (transporta izdevumi, brīva diena darbā utml).

Man bail, ka uzzināšu kaut ko sliktu... Varbūt labāk ir nezināt?

Ir normāli baidīties saslimt ar vēzi un būt bažīgam par analīžu rezultātu. Tomēr ir jāapzinās, ka vēzi nevar novērst vai apturēt ar pozitīvu domāšanu un gribasspēku. Veicot skrīningu, Tu pārliecināsies, ka ar Tavu veselību viss ir kārtībā. Tu iegūsi sirdsmieru, kas ir patīkamāk par bailēm un neziņu.

Veikt skrīningu, protams, ir Tava brīva izvēle, tomēr apziņa, ka Tev nav prostatas vēža vai arī atklātās pārmaiņas ir izārstējamas un var pasargāt Tevi no slimības progresēšanas, ir patīkamāk, nekā neziņa un bailes.

**Aiztaupi
bailes no nāves
sev un savai ģimenei,
ja uzzinātu par vēzi
vēlīnā stadijā – veic
pārbaudes regulāri
un tagad!**



Kas ir zarnu vēzis?



Zarnu vēzis jeb kolorektālais vēzis (resnās un taisnās zarnas vēzis) ir ļaundabīga slimība, kas attīstās šūnās, kas veido zarnas sienīgu.

Sākotnēji zarnas sienīgā veidojas labdabīgi izaugumi jeb polipi, kurus neārstējot var rasties ļaundabīga slimība jeb zarnu vēzis. Parasti šīs izmaiņas notiek 10 līdz 20 gadu laikā. Polipi vai zarnu vēzis agrīnās stadijās cilvēkam parasti neizraisa nekādus simptomus vai sūdzības, un šī iemesla dēļ aptuveni pusei pacientu to diagnosticē novēloti (slimības III–IV stadijā).

Latvijā visbiežāk ar zarnu vēzi slimo sievietes un vīrieši pēc 50 gadu vecuma.

Lai sekmīgi ārstētu pirmsvēža stāvokļus (zarnu polipus) vai zarnu vēzi, svarīgi to atklāt vēl pirms tas rada kādas sūdzības par veselību. Tāpēc zarnu vēža skrīnings ir domāts tieši cilvēkiem, kuriem nav simptomu, radot iespēju laikus atklāt pirmsvēža stāvokļus (zarnu polipus) un tos noņemt, lai no tiem tālāk neattīstītos zarnu vēzis.

Kas ir zarnu vēža skrīnings?

Jānis, 62 gadi:

"Pirmo reizi es dzirdēju par zarnu vēža testu no savas ģimenes ārstes. Es biju nedaudz skeptisks, bet ārsts mani pārliecināja, cik svarīgi ir veikt šo pārbaudi, lai pārliecinātos, ka esmu vesels. Es veicu pārbaudi mājās - tas ir ļoti vienkārši paveicams. Analīzes uzrādīja, ka man viss bija kārtībā. No tā brīža es katru otro gadu veicu šo pārbaudi, un es esmu pateicīgs sev, ka to daru. Tas dod man mieru un pārliecību, ka esmu rūpējies par savu veselību. Es uzskatu, ka regulāras pārbaudes ir vīrieša pienākums pret sevi un savu ģimeni."

Valsts apmaksātu zarnu vēža skrīningu (slēpto asiņu izmeklējums fēcēs) reizi divos gados var veikt sievietes un vīrieši vecumā no 50 līdz 74 gadiem un tā veikšanai uzaicinājuma vēstule netiek nosūtīta.

Zarnu vēzis nereti jau agrīnās stadijās izraisa niecīgu zarnu sienīgas asiņošanu. Ar slēpto asiņu testu fēcēs nosaka, vai zarnu sienīgā norisinās asiņošana. Tomēr asiņošanu var radīt arī daudzas citas, tai skaitā, labdabīgas slimības, kuras iespējams noteikt ar skrīninga testa palīdzību.

Kā es varu saņemt valsts apmaksātu zarnu vēža skrīningu?



Lai saņemtu valsts apmaksātu testu, jāvērsas sava ģimenes ārsta praksē. Ja ģimenes ārsts līdz šim nav piedāvājis veikt šo pārbaudi un ja esi vecumā no 50 līdz 74 gadiem, sazinies ar savu ģimenes ārstu un jautā par iespēju saņemt zarnu vēža skrīninga testa komplektu.

Ģimenes ārsts izsniegs testa komplektu, kas jāveic mājās apstākļos. Testam ir pievienota arī lietošanas instrukcija.

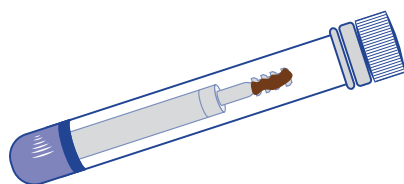
Kā man sagatavoties pārbaudei?

Pirms testa veikšanas nav nepieciešama īpaša sagatavošanās un nav nepieciešams mainīt savu ikdienas uzturu.

Kā jāveic tests?

Pats tests ir vienkārši, ātri un ērti veicams mājās. Lai veiktu testu, būs jāpaņem paraugs no vienas vēdera izejas. Tev nav jāsaskaras ar vēdera izeju, testa komplektā ir pievienots irbulītis, ar ko paņemt paraugu. Veic testu atbilstoši instrukcijai.

Pēc testa veikšanas aizpildi nosūtījuma veidlapu un kopā ar testa stobriņu ieliec to aploksnē. Aploksni ieliec maisiņā ar speciālo aizdari un vienas darba dienas laikā nogādā sava ģimenes ārsta praksē vai kādā no nosūtījumā minētajām laboratorijas filiālēm. Līdz tam testa stobriņš jāuzglabā sausā un vēsā vietā.



VIDEO PAMĀCĪBA
KĀ VEIKT TESTU



Pārbaudes rezultāti un kā es par tiem uzzināšu?

Analīžu rezultāti tiek nosūtīti elektroniskā veidā gan ģimenes ārstam, gan pacientam uz to e-pasta adresi, kuru viņš pats norādījis. Vēlamo saziņas veidu norādi testa nosūtījuma veidlapā.

No testa rezultātiem nav jābaidās. Apziņa, ka Tev nav vēža vai arī atklātās izmaiņas ir izārstējamas un var pasargāt Tevi no slimības progresēšanas, ir patīkamāk nekā neziņa un bailes.

Kā rīkoties pēc pārbaudes?



Ja testa rezultāts ir negatīvs – tas nozīmē, ka slēptās asinis paraugā netika atrastas un nākamā profilaktiskā pārbaude jāveic pēc 2 gadiem. Tomēr, ja šajā periodā jūti kādas izmaiņas veselības stāvoklī, tad nevilcinies konsultēties ar ārstu.



Ja testa rezultāts ir pozitīvs – tas nozīmē, ka paraugā atrastas slēptās asinis, tāpēc jāvērsas pie sava ģimenes ārsta. Pozitīvs zarnu vēža testa rezultāts vēl nenozīmē vēzi. No visiem veiktajiem testiem mazāk nekā 5% gadījumu tiek noteikta diagnoze - vēzis. Pēc pozitīva zarnu vēža testa ārsts var nozīmēt papildus zarnu pārbaudes, piemēram, kolonoskopiju. Vēršoties ārstniecības iestādēs, kurām ir noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), šāda pēckrīninga kolonoskopija būs valsts apmaksāta un tiks veikta ārpus kopējās rindas jeb paātrinātā kārtībā (30 dienu laikā no pieraksta veikšanas).

Nereti par zarnu veselību cilvēki kautrējas runāt, tomēr sarunā ar ārstu nevajag kaunēties. Runa ir par Tavu veselību!

Ja Tev ir 50 līdz 74 gadi un ģimenes ārsts nav piedāvājis veikt slēpto asiņu testu, iniciatīva jāizrāda pašam. No kauna neviens nav nomiris, no vēža gan.

Veselības pārbaudes ir ieguldījums
Tavā labsajūtā un labklājībā.

ATCERIES!

Kā sevi pasargāt no saslimšanas ar vēzi?

Visefektīvākā vēža profilakse ir regulāras veselības pārbaudes, tomēr ne mazāk būtiska nozīme ir dzīvesveidam.

Lai samazinātu vēža attīstības risku:

- ✓ esi fiziski aktīvs vismaz 30 minūtes katru dienu (pastaigājies, peldi, skrien, pārvietojies ar velosipēdu). Papildu informāciju par fiziskajām aktivitātēm var atrast mājaslapā spkc.gov.lv sadaļā “Iedzīvotājiem” – “Fiziskās aktivitātes”. 
- ✓ nesmēķē un nelieto alkoholu;
- ✓ uzturi normālu ķermeņa svaru (vidukļa apkārtmērs ir līdz 94 cm, ķermeņa masas indekss (KMI) = 18,5-24,9). $KMI = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$
- ✓ lieto sabalansētu un veselīgu uzturu: papildu informācija par uzturu vari atrast mājaslapā spkc.gov.lv sadaļā “Iedzīvotājiem” – “Veselīgs uzturs”. 

ĀTRĀKAI PIEKĻUVEI
NOSKENĒ



Nekad nav par vēlu mainīt savus ieradumus. Arī mazākās izmaiņas ikdienā var uzlabot Tavu veselību!

ATCERIES!

Kur uzzināt vairāk par vēža skrīningu?

- ✓ Papildu informācija par vēža skrīningu spkc.gov.lv sadaļā “Vēža skrīnings”.
- ✓ Sava ģimenes ārsta praksē.
- ✓ Zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (NVD).
- ✓ Aktuālām izmaiņām seko: Vēža savlaicīgas atklāšanas programma | Nacionālais veselības dienests (vmnvd.gov.lv).



Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Pateicamies par sadarbību urologam
dr.med., asoc. prof. Egilam Vjateram
un Aliansei Vīriešu Veselībai

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums
Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta